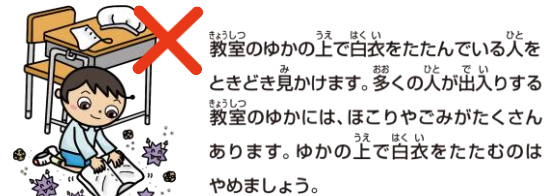




日	こんだて名	牛乳	ざいりょうつめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるもとになる							おもに体のちようしをとのえるもとになる		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8 水	麦ごはん						米 麦			611	771		
	トリニラ丼の具		とり肉		にら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	米粉 でんぷん 三温糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 ごしょう テンメンジャン コチュジャン	24.4	30		
	もやしの名目				ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	22.2	26		
	たまねぎの味噌汁		とうふ 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ えのきだけ			煮干しだし	2.6	3.3		
9 木	ごはん						米			536	673		
	チンジャオロース		ぶた肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ エリンギ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	25.1	30		
	ツナときゅうりの和え物		まぐろ水煮		パプリカ	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ	16.4	19		
もずくスープ		かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 ごしょう からボン しょうゆ	1.6	1.9			
10 金	ごはん						米			571	725		
	豚肉のしょうが炒め		ぶた肉			たまねぎ しょうが	でんぷん 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	26.1	32		
	切り干し大根のサラダ		ローズハム	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり ポッカレモン	三温糖	ごま オリーブ油	酢 しょうゆ ごしょう 塩	18.4	22		
春キャベツの味噌汁		厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ			煮干しだし	1.8	2.3			
13 月	麦ごはん						米 麦			656	832		
	ポークカレー		ぶた肉	 ハッピー にんじん	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	カレーブレイク ケチャップ ウスターソース	21.1	25.3		
	フルーツミックス					みかん缶 バイリン缶 蔓越莓 バナナ	アゼロラジュレ			1.8	2.3		
14 火	ごはん						米			531	667		
	あじフライ		あじフライ					油		20.8	25		
	野菜のあえもの 春雨汁				ほうれん草	もやし コーン キャベツ	三温糖		しょうゆ	15.3	17		
桜島鶏肉団子				チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		はるさめ ごま油	酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	1.5	1.9			
15 水	ごはん						米			553	704		
	豚肉のリンゴソース焼き		ぶた肉			たまねぎ にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん		酒 塩 ごしょう ゴールデンチャツネ しょうゆ	24.1	30		
	りっちゃんのサラダ		ローズハム かつお節	ぶえるコンブ	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	三温糖	油	酢 塩	16.7	20		
オニオンスープ		ホークウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			しょうゆ 塩 ごしょう 白ワイン からボン	1.5	2.1			
16 木	ごはん						米			697	858		
	ぎょうざ		ギョーザ							29.1	35		
	パンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.4	28		
麻婆豆腐		ぶた肉 とうふ クラッシュ大豆 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 カラスープ しょうゆ テンメンジャン トフパンジャン	2.5	3.1			
17 金	ごはん						米			583	754		
	白身魚の甘酢あん		白身魚角切り		パプリカ 美ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 三温糖	油 ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	23.8	29		
	春キャベツのアーモンド和え 野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	しょうゆ	1.8	2.2		
ごはんと 厚揚げ みそ				にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう		ざといも	煮干しだし	1.9	2.4			
20 月	ごはん						米			653	855		
	キャベツのメンチカツ		彩野菜とキャベツ のメンチカツ				三温糖	油	ウスターソース ケチャップ しょうゆ	24.6	31		
	高菜の油炒め					高菜漬	三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	21.9	28		
じゃがいものそぼろ煮		とり肉 厚揚げ		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.1	2.6			
21 火	ごはん						米			621	803		
	ハンバーグ		ハンバーグ				三温糖		ケチャップ ウスターソース ワイン しょうゆ	21.2	27		
	ポテトサラダ		ローズハム		にんじん	きゅうり		じゃがいも	りんご酢 ごしょう	23.2	29		
小松菜のみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	こまつな	だいこん たまねぎ			煮干しだし	2	2.5			

使用食材について 以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。
 ・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからボンと表記しています。





日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらぎ						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをとのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギーkcal	たんぱく質g
魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	脂質g	塩分g				
22	チキンライス					米		混ぜ込みチキンライス	603	717	
	鶏の唐揚げ	○	とり肉			にんにく	米粉 でんぷん	油	塩 こしょう	23.2	27
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン			青じそドレッシング	23.6	26
	パスタスープ		ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	アルファベットマカロニ		塩 こしょう 野菜ブイヨン	2.7	3.4
23	ごはん						米			570	695
	いわしの梅煮	○	いわしの梅煮							22.5	25.8
	きんぴらごぼう				にんじん いんげん	ごぼう しょうが	三温糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ	19.1	21.1
	かしわ汁		とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	1.4	1.6
24	麦ごはん						米 麦			596	758
	ビビンバ(焼肉)	○	ぶた肉 赤みそ			しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん	ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	26.8	33
	ビビンバ(ナムル)				ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.6	25
	コーンのスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ レタス コーン クリームコーン		油	からスープ しょうゆ 塩 こしょう	1.6	2.3
27	ごはん						米			590	747
	ホキ天玉揚げ	○	ホキ天玉揚げ					油		25.9	31
	たけのこの煮物		とり肉	郷土料理	にんじん いんげん	たけのこ しいたけ	三温糖	油	酒 みりん 塩 しょうゆ	19.4	23
	豚汁		ぶた肉 みそ 厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが しめじ	ざといも	油	煮干しだし	1.8	2.4
28	ごはん						米			583	710
	鶏肉の照り焼き	○	とり肉			しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	23.5	28
	おからサラダ		まぐろ水煮 おから とうふ		にんじん	きゅうり たまねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう	22.2	24
	けんちん汁				にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし みりん	1.5	1.9
30	すくなめごはん						米			667	858
	肉味噌丼の具	○	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆	三温糖 でんぷん	油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	27.3	33.5
	発芽玄米入り平つくね		発芽玄米入り平つくね							22.5	27
	五目うどん		油揚げ ぎつま揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん		しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	2.4	3

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※4月の行事食※ ・13日(月)・・・ハッピーにんじん ・27日(月)・・・郷土料理

人を良くすると書いて「食」
～学校給食の目標～

がっこう
学校
きゅうしょく
給食の
もくひょう
目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

